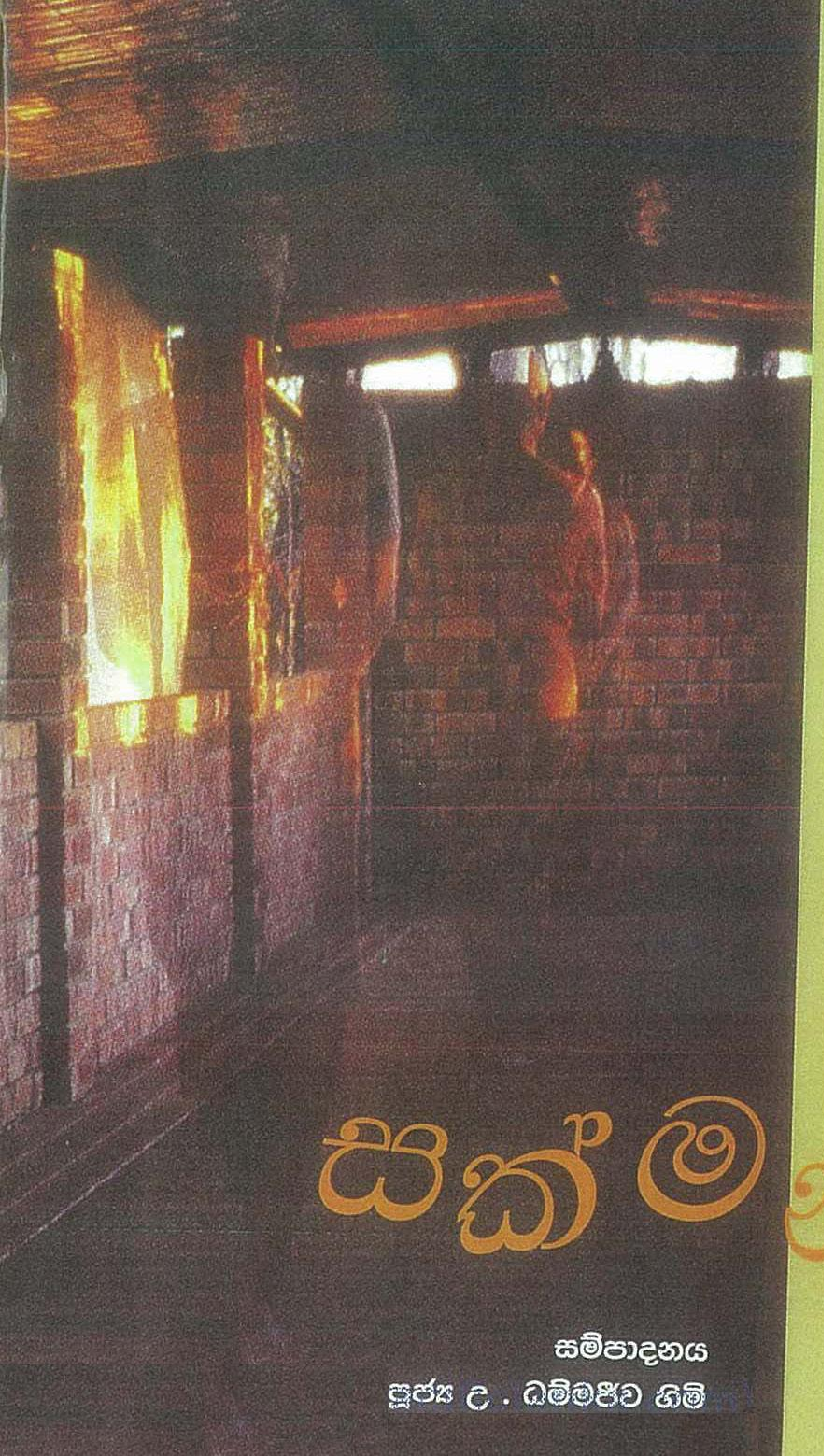


සක්මන

සම්පාදනය

පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමි

සක්මන

සම්පාදක
පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමි

Lithira

සක්මන
පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2550 ව්‍ය. ව. 2006

අයිතිය
කමල් ඇඹුල්දෙණිය

මුද්‍රණය
ලිතිර
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.

ISBN 955-1569-01-6

මූල්‍යමය වටිනාකමක් සඳහා
සම්පාදක, ගරු ස්වාමීන් වහන්සේගේ
දායකත්වය නොමැති බව
මෛත්‍රී පූර්වකව සඳහන් කරමු.

"ලිහිර"

අපගේ ප්‍රාර්ථනය

ගිහි පැවිදි යෝගාවචරයනට ඉතාමත් වටිනා උපදෙස් සහිත ග්‍රන්ථයකි. "සක්මන". අපගේ කම්මට්ඨානාචාර්ය වහන්සේ විසින් ලද අත්දැකීම් සහ දෙස්, විදෙස් හි ගුරු උතුමන්ලා වහන්සේලාගේ උපදෙස් සහිතව රචිත මෙම ග්‍රන්ථය යෝගාවචරයනට වටිනා ගුරු පඬුරකි.

ප්‍රධන් වීර්ය වඩා සක්මන ප්‍රගුණ කිරීමෙන් නිර්වාණබෝධය ලඟාකර ගැනීමට හැකිවේවා! යි අපගේ ගෞරවණීය ප්‍රාර්ථනයයි.

"ලිඛිර"

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

සක්මන් භාවනාව

බෞද්ධ ප්‍රතිපත්ති සියල්ල සම්මත වී ඇත්තේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥ තුන සපිරෙන අයුරින් ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුකූලවය. මල් පහන් පිදීම් බුද්ධ පූජාවන් වැනි ආගමික වතාවත් එකක් පාසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩෙන ආකාරය තේරුම් ගත හැකිය. කෙතෙක් දන් දුන්නත්, කෙතෙක් සිල් රැක්කත්, කෙතෙක් ප්‍රාර්ථනා කළත් විදර්ශනා වඩා සතර ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය උපදවා එයින් මතු භවයෙහි ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙසුන් මතු නූපදනාකාරයෙන් ප්‍රහාණය කිරීමෙන් ම මිස හුදු දානයෙන්, සීලයෙන්, ප්‍රාර්ථනා වලින් කිසිකලෙක නිවන නොලැබෙන බවත්, නිවන් ලැබීමට විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රධාන හේතුව වන බවත් දාන සීලාදී පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් අප්‍රධාන හේතුන් වන බවත් වටහාගත යුතුය.

"යො ඛො ආනන්ද, භික්ඛු වා භික්ඛුණී වා, උපාසකො වා, උපාසිකා වා, ධම්මානු ධම්ම පටිපන්නො විහරති, සාමීචි පටිපන්නො අනුධම්මචාරී සො තථාගතං සක්කරොති, ගරු කරොති, මානෙති, පූජෙති, පරමාය පූජාය"
[දී. නි. මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය]

යනුවෙන් වදාළ පරිදි, ආනන්දය, යම් භික්ෂු නමක් හෝ භික්ෂුණී නමක් හෝ උපාසකයෙක් හෝ උපාසිකාවක් හෝ සතර මඟ ඵල-නිවන නම් වූ නව ලොව්තුරු දහමට අනුව පවත්නා වූ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා නැමති

ධර්මානු ධම් ප්‍රතිපත්තියට පිළිපන්නේ වේද, සාමීචි මාර්ගයට පිළිපන්නේ වේද, අනුධම්චාරී වේද, හෙතෙම තථාගතයන් වහන්සේට පරම සත්කාරයෙන් සත්කාර කරන්නේ වෙයි. පරම ගෞරවයෙන් ගෞරව කරන්නේ වෙයි. පරම බහුමානයෙන් බුහුමන් කරන්නේ වෙයි."

මේ අනුව සර්වඥයන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ගෙන් අපේක්ෂා කළ උසස්ම පූජාව නම් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ප්‍රතිපත්ති පිරීම බව ඉහත සඳහන් ශ්‍රී මුඛ දේශනාවෙන් ද සක්සුදක්සේ මනාව පැහැදිලි වෙයි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥාවන් සෘජුවම වඩන ප්‍රතිපත්තිය ද භාවනාවමය බෞද්ධයකු වීමෙන් ලැබිය හැකි උසස්ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කේ භාවනාවෙනි. භාවනාව නම් කවරේද? ("භාවෙති කුසලධම්මෙ ආසෙවති වඩ්ඪෙති එතායාති භාවනා") යනු නිර්වචන හෙයින් "යම් චේතනාවක් කරන කොට ගෙන කුසල ධම් වැඩේද, වැඩි දියුණු කෙරේද, ඒ චේතනාව භාවනා නම් වේ"

භාවනාව ද සමථ, විපස්සනා වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වෙයි. සමථ නම් "කාමච්ඡන්දාදී පච්චනීක ධම්මෙ සමෙතීති සමථො" යනුවෙන් වදාළ පරිදි කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ ධම්යන් හෙවත් කුසලයනට විරුද්ධ වූ නිවන් මුවහ කරන ධම්යන් සංසිඳුවනුයි සමථ නම් වේ. විදර්ශනා නම් "අනිච්චා දි වසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි ධම්මෙ පස්සතීති විපස්සනා" යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි අනිත්‍යාදී වශයෙන් විවිධාකාරයෙන් පඤ්චස්කන්ධාදී ධම්යන් බලනුයේ විදර්ශනා නම් වේ. මේ දෙවැදෑරුම් භාවනාව අතුරින් විදර්ශනා භාවනාව ම උතුම්ය. සසර දුකින් එතෙරව නිවනට පැමිණීමට ඇත්තා වූ නොවරදින්නා වූ එකම මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාවයි. කොතරම් වීර්යකොට, කෙතෙක් දුක්ගෙන, කෙතෙක් කලක් භාවනාවෙහි යෙදුනත් ක්‍රමානුකූලව භාවනාව නොකෙරුණ හොත් එයින් දැකිය හැකි තරම් ඵලයක් නොලැබේ. එහි නියම ඵල දැකීමට නම් භාවනා ක්‍රමය, පර්යඞ්කය, සක්මන වශයෙන් නිවැරදිව හොඳින් දැනගෙන එය ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

දස කසිනය, දස අසුභය, දස අනුස්සතිය, සතර බ්‍රහ්මවිහාර, ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤා, චතුධාතු මනසිකාරය හා අභිඥා යන සම සතලිස් ආකාර වූ සමථ කම්ස්ථාන භාවනාවෙන් චිත්ත සමාධියත්, දස කසින

පදනම් කොට වැඩූ ධ්‍යානානුභාවයෙන් අභිඥා බල ප්‍රතිලාභයත් අත්පත් කරගත හැකිය. සමථ භාවනාවෙහි විශේෂානිශංස ද පසක් ම ඇත. එනම් 1. දිට්ඨ ධම්ම සැප විහරණය 2. විදර්ශනාවට පාදකවීම 3. අභිඥාවට පාදකවීම 4. නිරෝධ සමාපත්තියට පාදකවීම සහ 5. භව විශේෂානිසංස වශයෙන් මරණින් මතු බඹලොව ඉපදීම යන අනුසස් පසය. මාර්ගඵල නිර්වාණයට සමථ භාවනාවත් උපනිශ්‍රය වන නමුත් සෘජුවම මග ඵල නිවන් වෙත ගමන් කරනුයේ විදර්ශනා භාවනාවමය.

විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් එකක් වන අතර, වඩන ආකාර වශයෙන් තුනෙකි. එනම් අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණයි. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව යනුවෙන් ද ලක්ඛණාරම්මණික විපස්සනාව යනුවෙන් ද මෙය දැක්වේ. සමථ, විදර්ශනා යන දෙවැදෑරුම් භාවනා අතුරෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රහීන කිරීම විදර්ශනාවෙන් ම සිදු වුව ද සමථ භාවනාව ද ඊට උපකාරකයැ.

විදර්ශනය යනු විශේෂ වූ දැකීමටත් දැනීමටත් නමෙකි. ස්කන්ධයන් සත්ව, පුද්ගල, ගෘහ, පෘථිවි, පර්වත, වෘක්ෂ යනාදී වශයෙන් දක්නා වූ සාමාන්‍ය දැනීම සම්මුති දර්ශන නම්. ඒ ස්කන්ධ පංචකයට අයත් නාම රූප ධර්මයන්ගේ එකිනෙකට වෙන් වූ ලක්ෂණ ද අනිත්‍යාදී සාධාරණ ලක්ෂණ ද දක්නා වූ ඥානය, සාමාන්‍ය දර්ශනයට වඩා විශිෂ්ට බැවින් විදර්ශනා නම්. තවත් ක්‍රමයකින් කියතහොත් ස්ත්‍රී, පුරුෂ, සත්ව, පුද්ගලාදී වශයෙන් සාමාන්‍ය ලෝකයා විසින් දක්නා දේවල් වල ඇති සැටිය, අභ්‍යන්තරය විනිවිද දක්නා වූ, සැබෑ තත්වය දක්නා වූ ඥානය විදර්ශනා නම්, සම්මුතිය බිඳ පරමාර්ථය අරමුණු කිරීම හා ඒ ඒ නාම-රූප පරමාර්ථ ධර්මයන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ, සන්තති ලක්ෂණය හා සියල්ලටම සාමාන්‍ය පොදු ත්‍රිලක්ෂණ දැකීම විදර්ශනා භාවනාවේ වැඩපිළිවෙල වේ.

නිවනට පැමිණීමට ඇත්තා වූ නොවරදින්නා වූත් අනිවාර්ය වූත් එකම මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාවයි. වන්දනා කිරීම, මල් පහන් පිදීම, සාංඝික දාන දීම, සංඝාවාස කරවීම, නිති පන්සිල්, පොහොය අටසිල් රැකීම යන ආදි පින්කම් කොට හුදු ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකියැයි ඇතැමුන් සලකති. මලක්, පහනක් පුදා ප්‍රාර්ථනා කොට

ලෙහෙසියෙන් ම නිවන් ලැබිය හැකිනම් බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයනට ඒ ලෙහෙසි ක්‍රමය නොදක්වා අරණ්‍යයකට, වෘක්ෂ මූලයකට, ශූන්‍යාගාරයකට ගොස් භාවනා කරමින් දුක් ගන්නට නොවදාරනු ඇත. එබැවින් විදර්ශනා වඩා සතර ලෝකෝත්තර මාර්ග ඥානය උපදවා එයින් මතු භවයෙහි ඉපදීමට හේතුවන කෙලෙසුන් මතු නූපදිනාකාරයෙන් ම නැසීමෙන් මිස අන් ක්‍රමයකින් නිවන නම් නොලද හැකිමය. දානාදී පින්කම්වලින් නිවන් නොලැබේ යැයි කී පමණින් පින් කිරීමෙන් කිසිම පලක් නැතැයි කිසිවකු වරදවා නොගතයුතුයි. පෘථග්ජන සත්ත්වයාට නිවන ඉතා දුරය. ඔහුට නිවන ලැබෙන කාලය නිශ්චය නොකළ හැකිය. නිවනට යා නොහී සසර සැරි සරණ සත්ත්වයනට ලෞකික සැපවත් ලබා ගැනීමට පින් තිබිය යුතුය. එබැවින් දානාදී කුශලයෝ යහපත් භවයක් ඇති කිරීම් භාවනාවට අවශ්‍ය විවේකය සලසා දීම් ආදී වශයෙන් නිර්වාණ ප්‍රතිලාභයට ද උපකාරී වෙති.

විදර්ශනා ඥාණය ඇතිකර ගැණුම සඳහා කරන වැඩ පිළිවෙල විදර්ශනා භාවනා නම්. යෝග යනුද ඒ භාවනා කර්මයට ව්‍යවහාර කරන වචනයකි. එබැවින් භාවනා කරන තැනැත්තාහට යෝගී යැයි ද, යෝගාවචර යැයි ද කියනු ලැබේ. යෝගාවචර ජීවිතය යැයි කියනු ලබන්නේ මෙතෙකැයි වටිනාකම කියා නිම කළ නොහැකි අඳමේ උසස් ජීවිතයකි. යෝගාවචර ජීවිතය සිතත් සමඟ කරන වැඩකි. භාවනා කරනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් අවශ්‍යයෙන් ම දතයුතු කරුණු රැසක් ඇතත් මෙම රචනයට අවශ්‍ය මූලික කරුණු පමණක් මෙහිදී විස්තර කරමු.

භාවනාවට ඉතා යෝග්‍යවන්නේ ජනශූන්‍ය නිශ්ශබ්ද ස්ථානයකි. එබඳු තැනක් නොලැබිය හැකි කල්හි අන්‍යයන් ශබ්ද නොකරන විවේක කාලයක් ඒ සඳහා තෝරා ගත යුතුය. භාවනා කරනු කැමැති ගෘහස්ථ තැනැත්තා විසින් එයට කාලයක් වෙන්කරගෙන ඒ කාලය තුලදී දින පතා නිතිපතා භාවනා කළ යුතුයි. එය පැය භාගයකට නොඅඩු කාලයක් විය යුතු අතර ඉක්මනින් ඵල ලැබීමට නම්, භාවනා කරන කාලය ක්‍රමයෙන් පැයක් පැය දෙකක් හෝ ඊට වැඩි වන ආකාරයට ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් දින චරියාව සකස්කරගත යුතුය.

"ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරඤ්ඤගතොවා, රුක්ඛමූල ගතොවා, සුඤ්ඤාගාර ගතොවා" ආදී වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හා ත්‍රිපිටකයේ තවත් බොහෝ තැන්වල භාවනා සඳහා ගෝචර ස්ථාන සඳහන් කර ඇත. මේ සද්ධම්මය අවබෝධ කොට සසරින් එතෙරවනු කැමැති පින්වත් භික්ෂුව නිහඬ වන පෙදෙසකට හෝ හෙවන ඇති ගසක් යටට හෝ ජනයා නොගැවසෙන විවේක ස්ථානයකට හෝ ගොස් භාවනා කළ යුතු බව දක්වා ඇත.

එම තොරතුරු විශේෂයෙන් ම අදාල වන්නේ පූර්ණ කාලීනව භාවනා කටයුතු කරන යෝගාවචරයන්ටය. විදර්ශනා වඩා මග-ඵල ලැබිය හැක්කේ පැවිදිව නගර ග්‍රාමයන්හි පවා නොසිට වනගත වී හුදකලාව විදශීනා වැඩීමෙන් යයි සමහරු සිතතක් එය නිවැරදි නොවේ. කවර ස්ථානයක සිට වුවද ක්‍රමානුකූලව භාවනා කළහොත් යොදන උත්සාහයට අනුව ලැබෙන ඵලය ගිහියාට හා පැවිද්දාට නොවෙනස්ව ලැබෙන්නේය. ගෙවල පන්සල්වල වෙසෙමින් භාවනා කරන්නවුනට ඒ සඳහා නියමිත කාලයක් මෙන්ම නියමිත ස්ථානයක් වෙන් වශයෙන්ම තබා ගත හැකි නම් වඩා සුදුසුය. එයටම වෙන්කර තබා ගැනීමට තැනක් නැතිකල්හි කොතැනක හෝ හිඳ භාවනා කරනු වටී. විහාර ගෙවල්, බෝමළු, චෛත්‍යමළු භාවනා කිරීමට වඩා යෝග්‍ය ස්ථානයෝය.

සාමාන්‍යයෙන් සතර ඉරියව්වම භාවනාවට සුදුසුය. එයිනුත් පර්යංකය හා සක්මන යන ඉරියව් දෙක ආධුනිකයාට යෝග්‍යය. අප මෙහිදී වඩාත්ම අවධාරණය කරනුයේ සතර ඉරියව්වෙන් එකක් වූ සක්මන් භාවනාව පිළිබඳවය. පර්යංකයේ හිඳගැනීමට පෙරාතුව ටික වේලාවක් සක්මනේ යෙදීම වඩාත් ඵලදායක බැව් දක්ෂ යෝගාවචරයන් අත් දැකීමෙන්ම දන්නා කරුණකි. සක්මනේදී ඇතිකරගත් සමාධිය පර්යංකයේදී ද අඛණ්ඩව දිගටම පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වීමත් වැඩි වේලාවක් අපහසුවකින් තොරව පර්යංකයේ ගත කිරිමට හැකිවීමත් මෙසේ පර්යංකයට පෙර සක්මනේ යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසියකි. මෙය සරළ උදාහරණයකින් දක්වතොත් ළදරුවෙකු නිදිකරවීමට සූදානම් වන මවක් කල් ඇතිවම ළදරුවාට සුවපහසු දනවන අයුරින් තොටිල්ල සකස් කොට තබා ඉන

අනතුරුව දරුවා උකුලේ හෝ තම දෙපය මත තබා ඔහුට නිදිමත එනතුරු නළවා නින්දට ගියායින් පසු දරුවා නොනැඟිටින ආකාරයෙන් ඉතාමත් සීරුමාරුවෙන් රැගෙන ගොස් තොටිල්ලේ තැබීමකට සමානය. ළදරුවා මවගේ උණුසුම පිටම සුවසේ තොටිල්ලේ නින්දට යයි.

ධර්ම භාණ්ඩාගාරික ආනන්ද මහ තෙරුන් වහන්සේ පළමුවන ධර්ම සංඝායනාවට සහභාගිවීමට සුදුසුකම් ලැබීමට නම් රහත්විය යුතුව තිබුනි. පසුදින ධම් සංඝායනාවේ උන්වහන්සේ සඳහා අසුන් පනවා තිබූහ. මේ අභියෝගයට මුහුණ දුන් උන්වහන්සේ කෙසේ හෝ රහත් වෙමියි එදින රෑ තුන්යම මුළුල්ලේ ම නිදිවර්ජිතව සක්මනෙහි යෙදෙමින් බවුන් වඩමින් තම අදිටන සඵලකර ගැනීමට උත්සාහ කළහ. අධික තෙහෙට්ටුව නිසාම මොහොතක් සයනයෙහි දිගා වෙන්නට සූදානම් වත්ම උන්වහන්සේ අධිගමයට පත්වූහ. උන්වහන්සේ රහත්භාවයට පත්වූයේ සතර ඉරියව්වෙන් තොරව බව සැබෑ නමුත් එදින තුන්යම රෑ මුළුල්ලේම උන්වහන්සේ කළේ සක්මන් භාවනාව බව සැලකිය යුතුය. සාර්ථක යෝගාවචරයෙකුගේ එදිනෙදා කටයුතු පවත්වාගතයුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව ඇතුළත් සූත්‍ර පාඨයක් මෙසේයි.

"ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු දිවසං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය. ආවරණියෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා පඨමං යාමං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා මජ්ඣිම යාමං දක්ඛිණෙන පස්සෙන සීහසෙය්‍යං කප්පෙති, පාදෙ පාදං අච්චාධාය සතොසම්පජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මනසිකරිත්වා රත්තියා පච්ඡිම යාමං පච්චුට්ඨාය චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති"

මෙසස්නෙහි මහණ, යෝගාවචරයා දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධම්යන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රී ප්‍රථම යාමය සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධම්යන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රී මධ්‍යම යාමයේදී උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැගී සිටින වේලාව මෙනෙහි කොට

දකුණැලයෙන් සිංහශය්‍යාව කරන්නේය. රාත්‍රි පශ්චිම යාමයෙහි නැගී සිට සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණාදී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය යනු අර්ථයයි.

යෝගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍යවන මෙම සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාශියක් ගැබ්වී ඇත. අභ්‍යන්තරයක්, ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි සක්මන් භාවනාව. එහිලා බලාපොරොත්තුවන උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් යෝගාවචරයා;

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපදවීම යන මේවා පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගතයුතුය.

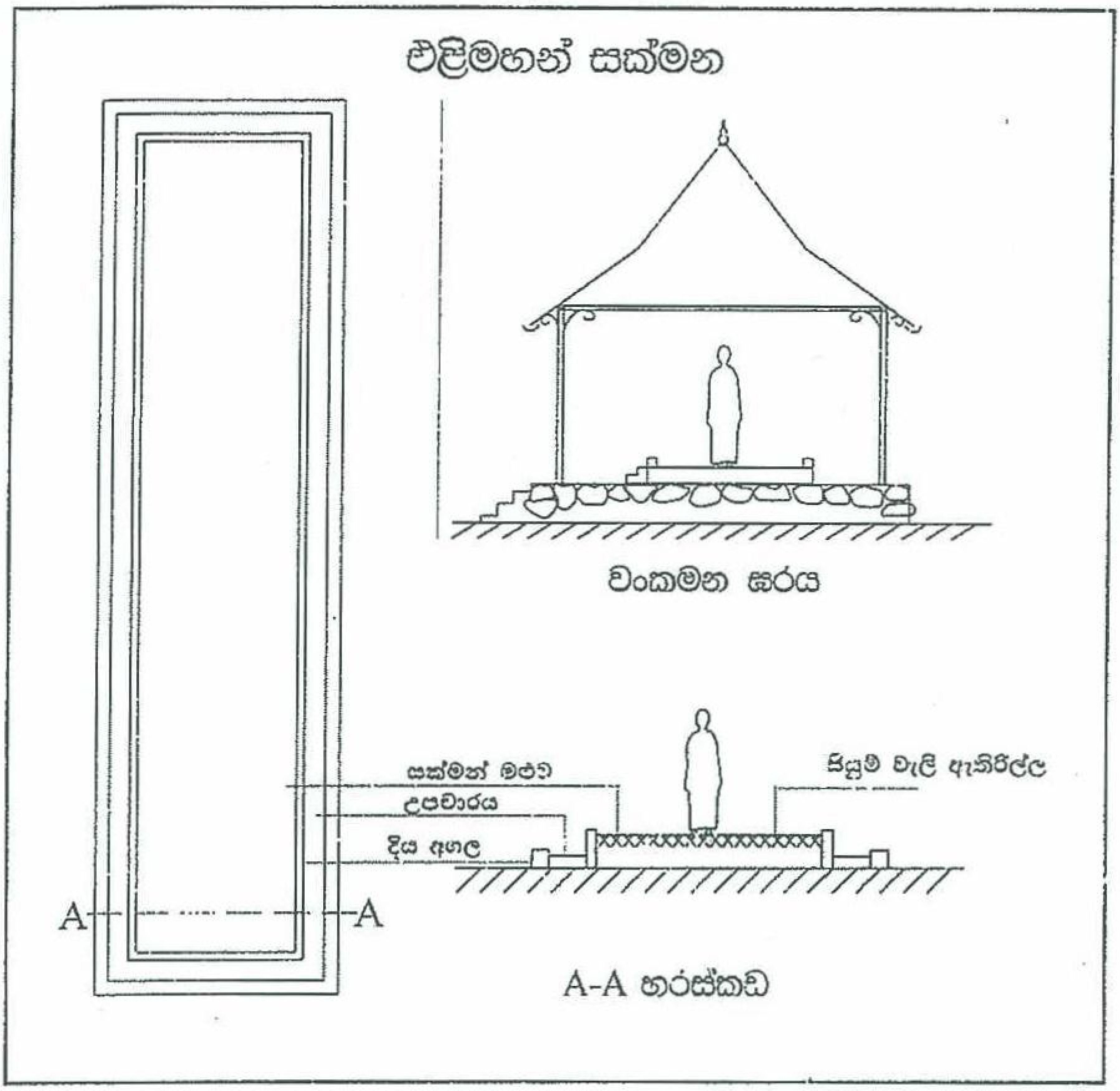
මෙලෙස උනන්දුවන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස, අවශ්‍ය මූලික උපදෙස් මෙතැන් සිට ඉදිරිපත් කරමු. පළමුකොට අපි සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙල කරගන්නා අන්දම සලකා බලමු.

සක්මන් වර්ග දෙකකි. එනම් එළිමහන් සක්මන හා ඇතුළු සක්මන යන දෙකයි.

එළිමහන් සක්මන සකස් කිරීම:

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහා ද හැකිතාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරාගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60ක්ද මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 45ක්ද අඩුම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20ක්ද දිග වශයෙන් යොදා ගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 3කි.

කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මගහැරවීම සඳහා හතරවට දිය අගලක් ද සර්පයින් හා අනිකුත් බඩගාන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මග



හැරවීමට එයට පිටින් උපචාරයක් ද සකස්කර ගත යුතුය. අඩියක් පමණ පළලට අඟල් හතරක් පමණ පහළ මට්ටමකින් උපචාරය පිළිවෙල විය යුතුය.

පොළොව සමතලාකොට මඳක් එරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැළෑටි වගී, ගල්බොරලු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීම ද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමලුව ඇමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතුය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

අවශ්‍යතාවයක් ඇතොත් වහලක් හෝ අවට්න් බැම්මක් හෝ වැටක් සවිකර ගැනීමෙන් මෙලෙස මූලික අංගයන් සහිතව සකස් කරගත් සක්මනේ ආරක්ෂාව වැඩිකර ගත හැකිය. මෙයට චංකමන සර යැයි කියනු ලැබේ.

වයඹ පළාතේ, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ, ඉබ්බාගමුව - මඩගල්ල මාර්ගයෙන් හැරී යන හක්වටුණා ඔය ජලාශය පාර අසල පිහිටා ඇති මෙය ලංකාවේ හමුවන විශාලතම චංකමන සරයයි. (කවරයේ පසු පිටෙහි ඇතුලත වර්ණ පින්තූරය බලන්න) චංකමන සරය ශ්‍රී ලාංකික වාස්තු විද්‍යාවේ සුවිශේෂ ඉදිකිරීම් විශේෂයකි. භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සක්මන් මළුවෙහිම විකාශිත අවස්ථාවක් වන මෙහි, විශේෂත්වය වනුයේ එය වහලයකින් ආවරණය වී තිබීමයි. භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා නිර්මිත ආරණ්‍ය කීපයක්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ දක්නට ලැබුණ ද චංකමන සර ඇත්තේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි.

සාම්ප්‍රදායික සක්මනක් පිළියෙල විය යුතු ආකාරය මෙසේ වී නමුදු තම තමන්ගේ ගෙවත්තේ වුවද ඉඩ පහසුකම් ඇති ආකාරයට බිම සමතලාකොට ප්‍රමාණවත් දිගින් හා පළලින් යුතුව ගඩොල් පේළි දෙකක් තබා එහි මැද තුනී වැලි අතුරා සාමාන්‍ය පිළිවෙලට සක්මනක් අවශ්‍ය අයෙකුට සකස් කර ගත හැකිය.

ඇතුළු සක්මන:

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස්කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය යුතුය. දිගින් අඩි 30ක් හෝ ඊට වැඩි විය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3ක් සෑහේ. මේ සඳහා දිය අගල් හෝ උපචාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජ්ජුවක් හෝ අත්වැලක් සවිකර ගතයුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස කයට වෙහෙස දැනේ නම් ආලම්බන රජ්ජුවේ එල්ලී නතරවී මඳ විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථාවලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

ඒ අනුව ආලම්බන රජ්ජුව සක්මනේ වහලයේද අත්වැල සක්මනේ අංශයක ද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඈද බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි.

සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි

පර්යඞ්ක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැණුනු පමණකින්ම පර්යඞ්කයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පර්යඞ්කයේම සිටිමින් තවදුරටත් භාවනාව කරගෙන යාමට ඇති අපහසුතාව කිමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැති නම් දිගටම පර්යඞ්ක භාවනාවෙහිම යෙදිය යුතුය. යම් හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා අවස්ථාව අනුව එළිමහනේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගත හැකිතාක් එළිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළහැකි නමුදු අඳුරු සහිත වර්ෂාව සහිත කාලගුණ තත්වයක් යටතේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරුණු සළකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට නැඟී සක්මනට මූණ ලා එහි කෙළවරක සිට ගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට හිටගෙන සිටින ශරීරය තම සිතට වැටහේනම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිශංස කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි. බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් වැනි ආර්‍ය්‍ය උත්තමයන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්මය අවබෝධය පිණිස බොහෝසේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි, මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්‍වයට පත් උතුමෝද මෙය චාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සළකා භාවිතා කළහ. එසේම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ උතුම් අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන් පත් කර ගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිශංස රාශියකි. මේ අනුව මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිශංස රාශිය ළඟා කර ගන්නෙමි'යි සලකා ගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන්

කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යඞ්කයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුනු ඉරියව්වක් වීද කුසීතකමක් වීද එය පහව යන ලෙසට අත පය වැනුනත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වට පිට ඇත මැත බැලීමට පෙළඹීමට සුදුසු නැත. ගමනේදී වියදණ්ඩක (අඩි 5-6ක් පමණ) දුර මුත් එයින් එපිට නොබැලිය යුතුය.

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් කය පුරුදු වූ පසු ගමනේ දී දකුණු පය තබන විට තමාගේ දකුණු අංශයට සිත යෙදිය යුතුය. 'දකුණ' යැයි සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුය. වම් පය තබන විට වම් අංශයට සිත යොදමින් 'වම' යැයි මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස වරෙක දකුණු අංශයටත් වරෙක වම් අංශයටත් ලෙසට මුළු ශරීරයම මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කළ යුතුය. මෙය ශමථ යෝගාවචරයාගේ සක්මන් භාවනා ක්‍රමයයි. ශමථ භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචර තෙම මෙලෙස පැයක් පමණ දකුණ - වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් දිගටම සක්මනේ ගත කිරීමෙන් පසු එයින් ජනිත සමාධියෙන් යුක්තව පර්යංකයට ගොස් එම පර්යංකය ආරම්භ කිරීම ඉතාමත් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නක් බව අත්දකිනු ඇත.

විපස්සනා භාවනාව සඳහා පෙළඹී සිටින යෝගාවචරයා සඳහා උපදෙස් මීට වඩා විස්තර සහිතයි. එසේම විචිත්‍රයි. කෙසේ නමුත් ආදිකම්මික (නවක) විපස්සනා යෝගාවචරයාට ද සක්මන සම්බන්ධයෙන් ආරම්භයේදී ලබා දෙන උපදෙස් ඉහත දැක්වූ ශමථ යෝගාවචරයාට දෙන උපදෙස් වලටම සමානය. එළෙස ශමථ යෝගාවචරයෙකු මෙන් දකුණ-වම වශයෙන් දින කිහිපයක් සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු එනම්, ප්‍රථම පාඩම සමර්ථනය කළ පසු, ඉදිරි සක්මන් ඉසව් වලදී මුලින් විනාඩි විස්සක් පමණ පුරුදු දකුණ - වම වශයෙන් සක්මන් කළ පසු, එහි පහසුවක් සාර්ථක ගතියක් දකින්නේ නම් පමණක් එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීම නම් වූ දෙවන පුහුණුව ආරම්භ කළ යුතුය.

එනම්, මෙලෙස දකුණ-වම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නා වූ අවස්ථාවේ සාර්ථකත්වය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කුමක්ද?

සක්මන් භාවනාවට, ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙල අවධානයට ලක් කිරීමයි.

මෙසේ මුලදී සාමාන්‍ය වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවේදී අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපගේ සතිය පිහිටවිය යුත්තේ කොහිද?

ඔබ මුලින් සක්මනේ සාමාන්‍ය වේගයෙන් දකුණ - වම වශයෙන් සක්මන් කරන විට දෙපාවල චලනය දකුණ - වම වශයෙන් සනිටුහන් කර ගන්න. ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යාමාන වන දැනීම් (විඳීම්) අනුව සිත යොදමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පිහිටුවන්න.

මෙසේ විනාඩි විස්සක් පමණ මුලදී සාර්ථකව සක්මන් කළ පසු එක පියවරක් දෙවරකට මෙනෙහි කිරීමේ දෙවන පියවර ආරම්භ කළ යුතුය. ඒ මෙසේය, දකුණු පය මෙහෙවන විට මුලදී මෙන් දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට (දකුණු) පය 'ඔසවනවා - තබනවා' යන ලෙසට එසවීම හා තැබීම වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා දෙකකට කඩා ගෙන මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේම වම් පය මෙහෙයවන අවස්ථාවේදී ද 'ඔසවනවා - තබනවා' යන ලෙසට අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කිරීම් කළ යුතුය.

මුලදී යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා දකුණු පය යවනවිට ලැබෙන අත්දැකීම වම් පය යවන විට ලැබෙන අත්දැකීම හා ගලපා බලන්නේද එසේම මෙලෙස දෙවන අදියර වශයෙන් එසවීම - තැබීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනාව ආරම්භ කළ පසු එසවීමේ අත්දැකීම තැබීමේ අත්දැකීම සමඟ ගලපා සැලකීම සිදුවේ. මෙහි විචිත්‍රත්වය පළමු පියවරේදී ලැබෙන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිය. එහිදී සිත තව තවත් කර්මණ්‍ය වේ. මෙයද හොඳින් පුහුණු වන තෙක් මී ලඟ පියවරට එළඹිය යුතු නැත. එසේම සක්මන් භාවනාව ආරම්භ කරන සෑම අවස්ථාවකම ප්‍රථමයෙන් දකුණ - වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින්ම ආරම්භ කළ යුතුය. එහි සාර්ථකත්වය මතින්ම ඉහත දැක්වූ අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කිරීමට කළ යුතුයි. ඉදිරියට දක්වන පියවර වලදී ද මෙලෙසටම කටයුතු කිරීමට සිතට ගත යුතුය.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මීළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුණු කළ යුතුය. ඒ මෙසේයි,

පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීමයි. මේ අනුව ඔසවනවා, යවනවා, තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථා වැඩිවීමත් සමඟම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැන්පත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය වැඩි දියුණු වේ.

සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම එතැන නතරවී සිටගෙන සිටීම මෙනෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවෘතව හැරෙන අතර පියවර මාරුකිරීම අනුව 'දකුණ-වම' යැයි කෙටියෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ආපසු හැරී මඳ වේලාවක් සිටගෙන සිටිමින් 'සිටිනවා-සිටිනවා' යැයි "සිටීම" මෙනෙහි කිරීමෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙලෙස එක පියවරක් තුන් වතාවකට 'ඔසවනවා - යවනවා - තබනවා' යයි මෙනෙහි කිරීම විපස්සනා යෝගාවචරයාට ප්‍රමාණවත්ය. කෙසේ නමුත්, විශුද්ධි මාර්ගය වැනි සම්මත පොත්වල පියවරක් හතර වතාවකට පස්වතාවකට හය වතාවකට වශයෙන් බෙදාගෙන සක්මන් කිරීමේ දීඝ ක්‍රම දක්වා ඇත.

ඒ පිළිබඳව බහුශ්‍රැත භාවය පිණිසත් සම්පූර්ණත්වය පිණිසත් සටහනක් තැබීම සුදුසුයැයි සිතේ. ඒ අනුව එක පියවරක් අවස්ථා හතරකට ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා. තබනවා යැයි මෙනෙහි කිරීම යෝජනා කරයි.

වඩ වඩාත් සතියත් සමාධියත් ප්‍රකට වූ සිතට මෙලෙස තබන පියවරක් පාසා මෙනෙහි කිරීමේදී තවත් අවස්ථාවක් සලකා බැලීමට තරම් පුරුදු වූ විට පියවරක් අවස්ථා පහකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා යනුවෙන් අවස්ථා වෙන්කොට සළකනු ලැබේ. මේ තරමටම සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේදී යම්හෙයකින් සක්මනේදී ආගන්තුක විතර්ක අනුව සිත බාහිරට ගියහොත් යෝගාවචරයාගේ ශරීරයේ සමබරතාවය නැතිවී ඇද වැටෙන්නට ද ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙතෙක් දුරට ඉතාමත් ඕනෑකමින් උපයාගත් සමාධියට බාධා නොවන ලෙසටත් කායික වශයෙන් පුරුද්ද දියුණුවීමට උපකාර පිණිසත් සිත සම්පූර්ණයෙන් ම සක්මනට යොදාලීම මෙහිදී වැදගත්වේ.

ඒ අනුව වටපිට ඇත මැත බැලීම සම්පූර්ණයෙන් ම නතර කොට අරමුණට සිත යෙදිය යුතු වේ. බාහිරයෙන් කෙනෙක් පැමිණ කතා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙනෙක් පැමිණීම අනුව හෝ වෙන ශබ්දයක් ඇසීම අනුව හෝ සිත බාහිරයට ගියහොත් එහිදී සක්මන මැද වුවත් නතර විය යුතුය. නතර වී එම බාහිර අරමුණ හෝ ශබ්දය මෙනෙහි කොට සිත නැවත මූල කර්මස්ථානයට යොමුවූ පසු එතැන සිට සක්මන ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙසේ සක්මනෙහි යෙදෙන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙනු ඇත. එසේ ඇස් වසා ගැනීම එතරම් නුවණට හුරු නොවේ. එළිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහාපැත්තෙන් මෙහා පැත්තට මාරුවීම් ආදියේ යෙදෙත්, එම නිසා සාමාන්‍ය පෙනුමට සක්මනේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය.

මෙම අවස්ථාව පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබාගත් පසු එක පියවරක් හයවතාවකට මෙනෙහි කිරීම මෙම ක්‍රමයේ දැක්වෙන වඩාත් විස්තරාත්මක ක්‍රමයයි.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙම අවස්ථා හය හඳුන්වාදී ඇත්තේ උද්ධරණය, අතිහරණය, වීතිහරණය, වොස්සජනය, සන්නික්ඛෙපනය හා සන්නිරුම්භනය යන වශයෙනි. එම අවස්ථාවන් ඔසවනවා, යවනවා, හසුරුවනවා, පහත් කරනවා, තබනවා, තද කරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදා ගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම් සඳහා තැබූ පය තද කිරීමයි.

බහුශ්‍රැත භාවය සඳහා මෙලෙස හය වතාවකට මෙනෙහි කරන ක්‍රමය දැක්වූවත් ප්‍රයෝජනය සලකා සක්මන් භාවනාව කිරීමේදී මුලින් දැක්වූ එක් පියවරක් තුන් වතාවකට මෙනෙහි කිරීම හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. ඒ අනුව එක් පියවරක් කොටස් තුනකට බෙදා සක්මන් කරන ආකාරය විමසා බලමු. එම කොටස් තුන නම් පයෙහි එසවීම, ඉදිරියට යැවීම සහ බිම තැබීම යන මේ තුනයි.

මේ කොටස් එක එකක් තුළ රූප ධම්මයෝ සම්පූර්ණව පවතිත්. ඔසවන අවස්ථාවෙහි රූප ධම් හා නාම ධම් සම්බන්ධ වේ. එසවීමේ

කැමැත්ත නම් වූ නාම ධර්මය ද මෙයට සම්බන්ධය. ඒවා දැන ගත හැකි වනු පිණිස ඔසවන අවස්ථාවෙහි එසවීමේ ක්‍රියාවෙහි මුල පටන් අවසානය දක්වා සිදුවන සියුම් ක්‍රියා මත සමාධිමත් වීයර්යකින් හා නිවැරදි එල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පැවැත්වීම අවශ්‍යය. එසවීම, යැවීම, තැබීම වනාහි හුදු නාම - රූප දෙකයි. ඔසවන, යවන, තබන, හැම විටම එය මෙනෙහි කරන්න.

මෙම බුරුම ඉගැන්වීමට අනුව එසවීමක් පාසා, නාම, රූප ධර්ම සම්බන්ධවී දිගින් දිගට පවතින ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා එම අවස්ථාවෙහි එසවීමේ චේතනාව නම් වූ සිත පහළවීමේ පටන් චේතනා එකින් එක වැලක් ලෙස සැහැල්ලු වෙමින් ඉහළට ඉහළට එසවීමේ ආකාරය නොකඩ කොට සමාධිමත් වීයර්යකින් යුක්තව මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

සමාධිමත් වීයර්ය යන්නෙන් මෙහි අදහස් කරනුයේ "සම්මා වායාම" මාර්ග අංගයයි. එහිලා අදාළ පමණට වඩා වීයර්ය යෙදුවොත් සිත විසිරී, කැඩී යෑම අනුව අරමුණ ඉක්මවන්නේය. මඟ හැරෙන්නේය.

අවශ්‍ය පමණට අඩුවෙන් වීර්යය කළ විට එසවීමේ ක්‍රියාවට සිත ළං නොවන්නේය. මේ ලෙසටම සිත අරමුණ ඉක්මවා යාමත්, අරමුණට සමීප නොවීමත් යන අංශ දෙකට නොවැටෙන සේ වීයර්ය සමබර කළ යුතුය. එල්ලය ද පැහැදිළි විය යුතුය. එලෙස සමාධිමත් වීයර්යක් ද නිවැරදි එල්ලයක් ද ඇතිව පවතින්නේ නම් එසවීමේ මුල පටන් අවසානය දක්වා නොකඩකොට අඛණ්ඩව මෙනෙහි කළහැකි විය යුතුය. මෙනෙහි කරන අරමුණ මත සිත විනිවිද යන ලෙසට, සිත තහවුරු වන ලෙසට, සිත සමීපව පවතින ලෙසට ගමන් කළ යුතුය.

එලෙස ඔසවන අවස්ථාවේදී ප්‍රකටවන නාම හා රූප ධර්මයන් වෙනත් ආකාරයකට විස්තර කළ හැකිය. එනම් හේතු හා ඵල ධර්ම සම්බන්ධතාවයට අනුව ඒවා මතුවී අවුත් නැතිවී යන ආකාරය හෙවත් ඒවායේ ඇතිවීම, නැතිවීම සහ පෙළන ස්වරූපය ගැන මෙනෙහි කිරීමය. ඒවායේ ධර්ම ස්වරූපයට අනුව ඒවා පහළ වන ආකාරය ඇති සැටියෙන්ම දැකීමෙන් සහ වටහා ගැනීමෙන් ඥාණය දියුණු වන්නේය. දැනීම පහළ වන්නේය.

එම ඥාණය වනාහි එළඹෙන්නා වූ අරමුණ විනිවිද, ශාන්තව එයට සමීප වනු පිණිසම මෙනෙහි කරන සිත් වැඩී යාමෙන් පහළ වන සමාධිය ඇති විටම පහළ වන්නේය. එම සමාධිය ද මතුවන අරමුණ සාර්ථකවත්, නොගිළිහෙන ලෙසටත්, නොසැලී සහ අඛණ්ඩවත් මෙනෙහි කිරීමෙන් ම පහළ විය හැක්කකි.

අඛණ්ඩව ද සාවධානව ද මෙනෙහි කර ගෙන යාමට හැකිවීම මතුවන මතුවන අරමුණ කරා මෙනෙහි කරන සිත යෙදෙන ලෙසට සාවධාන වීර්‍යයකින් යුක්තවීම, නිවැරදිව එල්ලකරමින් සිත යොමු කරවීම යන සියලු කරුණු සමබර වීමෙන් ම ලබාගත හැක්කකි, මෙම සමාධිය.

එය වනාහි "එසවීම" යයි කියනු ලබන අරමුණම මෙනෙහි කරන ලෙසට සිත කෙලින්ම එල්ලවන පරිදි කටයුතු කිරීමයි. එය දුනුම හා සමීප වීමට කටයුතු කිරීමට සමානය. දුනුමට සමීප නොවිනි නම් දැකීම අපැහැදිළිය. සමීප වී කෙළින්ම වැටහී යාමෙන් පමණක්ම දැනීම ඇති වන්නේය. උදාහරණයක් මගින් කියතහොත් ගමන් කරන වේයන් රැනක් ඈත සිටක බලන විට දර්ශනය අපැහැදිළිය. එය ලොකු වැලක් නැතිනම් ලණුවක් (රැනක්) ලෙසට පෙනෙන්නේය. ඒ අනුව එය ඇත්තටම කුමක්දැයි දැන ගත නොහැකිය. ටිකක් ළං වී බැලුව හොත් එය නලියන දඟලන ගතියක් දැකගත හැකි වනු ඇත. වඩාත් ළංවී බලන විටෙක වේයන් දෙතුන් දෙනෙකු වශයෙන් රොත්තක් බැගින් දැක ගත හැකිය. ඒ සමග ම උන් වේයන් බව ද දැන ගන්නේය. හොඳට ළංවී වඩාත් පරීක්ෂාවෙන් බැලුව හොත් එක් එක් වේයා වෙන් වෙන්වද දැක ගත හැකි වනු ඇත.

මේ ලෙසට නොතිමි සාවධාන වීර්‍යය හා නිවැරදි එල්ලය යන ශක්තීන් යොදවමින් මෙනෙහි කරන සිත අදාළ අරමුණ වෙතටම යැවිය යුතුය. කෙළින්ම එල්ලය ලබාදිය යුතුය. මෙය ඉතා වැදගත්ය. එම ශක්තීන් යම්තාක් මහත් ද ඒ තාක් දැන ගන්නා සිත අරමුණට කෙළින්ම ළං වන්නේය. යම්තාක් ළං වන්නේද ඒතාක් සිත ශාන්තවත් සාවධානව සහ පිරිසිදුවත් දැනීම ලබා ගන්නේය.

වෙනත් ආකාරයකට කිවහොත් චිත්‍රපටයක් නරඹන අවස්ථාවෙහි තිරය මත එකක් වශයෙන් දිස්වනුයේ "සෙලුලොයිඩ්" පටියෙහි ඇති රූප රාමු රාශියකි. ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා පවතිනුයේ ඉතාවේගයෙන් මාරුවෙමිනි.

මාරුවෙමින් පැවතීමේ වේගය නිසා අපට එම චලන චිත්‍ර එකක් වශයෙන් පෙනේ. "එසවීම" නැමැති අවස්ථාවට ඇතුළත් එක් එසවීමකට පසුව තව එසවීමක් දූයි වශයෙන් පියවරෙන් පියවර සම්බන්ධවීමෙන දර්ශනය වන්නේත් එම ස්වභාවමය. ඉතාමත් සමීපවී සාවධානව බැලුව හොත් මෙහි දක්වෙනවාට වඩා වැඩි විස්තර දැනගත හැකිවනු ඇත. සමාධිය නියම ලෙසට පහළ වූව හොත් බොහෝ විස්තර දත හැකිය. අතීත රූප නැතිවී අලුත් රූප සම්බන්ධවී එන ආකාරයත් පෙනෙනු ඇත.

සම්බන්ධවන මාර්ග අංග හා දුරුවී යන දුර්මත

එක සාර්ථක මොහොතකදී පඤ්චංගික මගග නැමැති මාර්ග අංග පහ සම්බන්ධව පවතින්නේය. සම්බන්ධවන ආකාරය නම් තමා සිට ගෙන සිටිමින් පාදය මුලින් නැවීමේ තැන පටන් අවසානයට යන තෙක්ම එසවීමේ ක්‍රියාව මත මෙනෙහි කරන සිත සම්පූර්ණයෙන් ගමන් කරවමින් නිසි අවධානය පැවැත්වීමයි. එම චෛතසිකය නම් සම්මා වායාම මාර්ග අංගයයි. එසවීමේ ක්‍රියාව අත් නොහැර අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරගෙන යන විට සම්මා සත මාර්ග අංගය සම්බන්ධ වන්නේය. නොසැලී මෙනෙහි කරමින්ම යැමේදී සිත අරමුණ විනිවිද යැම අරමුණෙහි ළං ව ස්ථිරව පිහිටීම සම්මා සමාධි මාර්ග අංගය නම්. මාර්ග අංග තුනක් ඒ අනුව මෙතෙක් සම්බන්ධ වී ඇත.

එම අංග තුන සම්බන්ධ වීම නිසා සිත කෙළෙස් නොපිළිගෙන බැහැර ලයි. සිතට කෙළෙස් වැද ගැනීමට ඉඩ නොදෙනසේ ආරක්ෂාව සැළසේ. සිත අසංවර නොවන ලෙසටත්, අයාලේ නොයන ලෙසටත්, චිත්ත පීඩා ඇති නොවන ආකාරයටත් සාන්තව සහ තැන්පත්ව පිහිටයි. මෙම අවස්ථාවෙහි සිතක මතුවීමට ඉඩ ඇති කෙළෙස් සන්සිඳී නිවී යන්නේය.

තවදුරටත් අරමුණ හා මෙනෙහි කරන විට සිත මූණට මූණ ලා සිටින ලෙසට යොමුව ලබාදෙන සම්මා සංකප්ප මාර්ග අංගයද සම්බන්ධව පවතින්නේය. එසවීමේ චේතනාව පියවරෙන්, පියවර සහ අඩියරෙන් අඩියරත් සමපාත වෙමින් එල්ලවන තාක් වඩාත් හොඳින් අවබෝධය ලබා දෙන සම්මා දිට්ඨි මාර්ග අංගය එක් වන්නේය. පඤ්ඤා ස්කන්ධයට සම්බන්ධ මාර්ග අංග දෙක මෙලෙස එකටම සම්බන්ධවී පහළ වන්නේය. එම පඤ්ඤා මාර්ග අංගයත් සම්බන්ධවී එන්නේ නම් කෙළෙස් සියල්ල ගැලවී යන්නේය. පියවරෙන් පියවර වෙන් වෙන්වී ප්‍රකට වන්නේ නම් ලබාගත හැකි ආනිශංස ද ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් ලැබෙනු ඇත.

විශේෂයෙන් උනන්දුවී අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරන්නේ නම්, සිත පිරිසිදුව පවිත්‍රව පවතින්නේය. මෙනෙහි කරන අරමුණ මත සිත ස්ථිර වී පවතින විට "නාම" සම්බන්ධතා හා "රූප" සම්බන්ධතා වෙන් වෙන් වශයෙන් ප්‍රකටව වැටහී යනු ඇත. රූප සහ නාමයන් වෙන් වෙන්ව වැටහී යන්නේ නම් "අත්ත දිට්ඨිය" ගැලවී යන්නේය. හේතුඵල සම්බන්ධතා දැන ගැනීම හා සමඟම සැක සහ විතර්ක දුරුවී යන අතර අනිත්‍යය වැටහෙන විට නිත්‍ය සංඥාව හෙවත් නිත්‍ය ලෙස දැඩිව ගැනීම දුරුවී යන්නේය. සියලු ස්වරූප බොඳව ගොස් අවසානයේ බිඳි බිඳී විනාශ වී යනු දකිමින් සිටින්නේ නම් 'සුබ' යැයි ගන්නා වූ වැරදි සංඥාව දුරුවී යන්නේය. කැපී පෙනෙන ආකාරයෙන් ඇති සැටිය දකින්නේ නම් වැරදි දිට්ඨි සියල්ල දුරුවී යනු ඇත. මේ ආකාරයට විවිධ ආනිශංසයන් එකින් එක ලැබෙන අතර ඒවා නොවැදගත් නොවන බැවින් වඩාත් තහවුරු ලෙස සාවධානව මෙනෙහි කරන ලෙසට කරුණාවෙන් අනුශාසනා කරන්නෙමු.

මේ ආකාරයට රූප - නාම සහ හේතුඵල සම්බන්ධතාවයන් මත අනිත්‍යතාව වඩාත් හොඳින් වැටහී යන විට සිතේ මානයන් දුරු වී යන්නේය. එවිට දුක්ඛ ස්වරූපය වැටහෙන බැවින් තණ්හා ආසා ද තුරන් වනු ඇත. ධම් ස්වභාවය තත්වාකාරයෙන් දකින්නේ දිට්ඨි සියල්ල දුරින් දුරුවන්නේය. මේ ආකාරයට මාන, තණ්හා, දිට්ඨි යන ධම් දුරු වන්නේය. එසේම දුරු කළ යුත්තේය.

මෙම ධර්මතා තුනම පාළි භාෂාවෙහි ප්‍රපඤ්ච යනුවෙන් දක්වා ඇත. මෙම ධර්ම කරුණු තුන දුරු නොකළ පුද්ගලයාට සංසාරය දිගින් පළලින් වැඩෙන නිසා ඒවාට ප්‍රපඤ්ච යයි කියනු ලැබේ. දැන් වනාහි මෙහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන්න දැන සිටින බැවින් ඔහුට එලෙස සංසාරය නොවැඩෙන්නේය. සංසාරය කෙටිවී හැකිළී යන්නේය. ප්‍රපඤ්ච ධර්මයන් එක පහරින්ම කෙටිවී හැකිළී යනු පිණිස කටයුතු කළ හොත් ආනිශංසයන් ද ඒ ආකාරයෙන්ම ලැබෙන්නේය. එසවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් විස්තර මෙපමණකින් ප්‍රමාණවත්ය. තම තමන් විසින් වීයයී කර බලනුයේ, දැනගත හැකිවනු ඇත.

මීළඟට යැවීමේ ක්‍රියාව සම්බන්ධකොට කරුණු පැහැදිලි කරන්නෙමු. "යවන්නෙමි" යන කටයුත්තෙහි දී යවනු කැමැති සිත නාමයයි. යැවීම ක්‍රියාකාරිත්වය රූපයයි. එහිදී ද මුල පටන් මැද හරහා අග දක්වා සමාධිමත්ව මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍යය. සමාධිමත්ව මෙනෙහි කරන්නේ නම් යැවීමට කැමැති සිත පියවරෙන් පියවර හේතු ධර්ම වශයෙන්ද වැටහී යන්නේය. යැවීමේ රූප එකින් එක තල්ලුවෙන සැටි සහ බලය යෙදෙන සැටි අවබෝධවනු ඇත. වෙනත් විදියකට කියතොත් හේතු ධර්මයන් අවබෝධ වන්නේය.

ඊළඟට කලින් තිබුණු දෙයක් නැතිවී ගොස් අළුත් දෙයක් සම්බන්ධවන ආකාරය ද, පෙළන ස්වරූපය ද, ඒ ඒ ධර්මයන් තම තමාගේ ස්වරූපය අනුව පවතින ආකාරය ද වැටහී යනු ඇත. ඒ ආකාරයටම පාදය බිම තබන අවස්ථාවන්හි එතෙක් බිම නොතැබූ පාදය සැහැල්ලු වීමට පටන් ගත් තැන් පටන් පොළොව මත තැන්පත්වන තෙක් සාවධාන උත්සාහයකින් හා නිවැරදි එල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පවත්වන්නේ නම් වරෙක බර වෙමිනුත් වරෙක මෘදු වෙමිනුත් පහත් වන ආකාර ආදිය හොඳින් වැටහී යනු ඇත. බිම හා ගැටෙන වැදෙන අවස්ථාවෙහි නාම එකින් එක සහ රූප එකින් එක වශයෙන් ද සමාන ආකාරයට වැටහී යනු ඇත. මේ අනුව ඉහත දී විස්තර කළ ආකාරයට සක්මනේදී ලැබිය හැකි ආනිශංසයෝ බොහෝය.

මෙසේ පුරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබාගනු ලබන සමාධිය ස්ථිරය, ශක්තියෙන් හා කල්පැවැත්මෙන් යුක්තය.

සති, සමාධි දෙක දියුණු කිරීම මුලදී දුෂ්කර කාර්යයක්සේ ද නොවුවමනා වැඩක්සේ ද වැටහෙන්නට පුළුවන. එය එපා වන්නට ද පුළුවන. මෙය කල් ඇතිවම තේරුම්ගෙන එහි නොකඩවා යෙදීමට තදින් ඉටා ගත යුතුයි. යෝගාවචරයා ගේ දියුණුව නම් සති - සමාධි දෙකේ දියුණුව බව විශේෂයෙන් සලකා ගතයුතුය. මුලදී සතිය ගැන උනන්දුවෙන් වැඩ කරන විට, සිතට සතිය යොදාලීමට මහන්සි ගන්නා විට, නොදනීම වාගේ එය සිතට අල්ලන සැටි දැනෙන්නට පටන් ගනියි. පුරුදුවන විට කිසිදු දුෂ්කරතාවක් නැතිව එය කළ හැකිවෙයි. එය සිතට මැනවින් ගැලපී යන වැඩක් වශයෙන් දැනෙන්නට පටන් ගනියි. අන්තිමේදී සතිය යෙදීමට කිසිදු උත්සාහයක් නැතිව කළ හැකි තත්‍වයට පැමිණෙන්නේය. එපමණකුදු නොව, ඒ දියුණුවට ගිය සතිය, සමාධිය ද සපුරාලන සැටි දැනීයයි. සතිය මැනවින් දියුණුවී යන විට සමාධිය ද එම සන්තානයේ නොදනීම වැඩී යන්නේය. මෙහිලා අඛණ්ඩ වූ උත්සාහය ප්‍රයෝජනවත් වන සැටි සලකන්න. සතිය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට නම් තමන්ගේ ඉරියව් පැවතුම් මෙන්ම ඒවා අතර ගැනද සලකා බලන්න.

ඉරියව් හතරක් ඇත. පර්යංක භාවනාවේදී සිත තැන්පත්වෙයි. ඇතැමුන් එයින් නැඟී සිටින විට ඒ තැන්පත් කම නැතිවේ. සතියත් නැත. සමාධියත් නැත. නැඟී සිට සක්මනට බසින විට එහිදී නැඟි සිටීමේදී තිබූ තැන්පත්කම නැත. සතියත් සමාධියත් දෙකම නැත. මෙසේ මේ අඛණ්ඩ නොවූ වැඩ පිළිවෙල නිසා හැමදාම භාවනා කරයි. හැමදාම එකතැනම ගතකරයි.

මේ මහා බරපතළ පාඩුව මගහරවා ගැනීමට නම් හැම ඉරියාපථ සන්ධියක් ගැනම සිත් යොමු කළ යුතුය. සක්මන් ඉරියාපථය මැනවින් සිත් සමාධි බලය සලසාලන අවස්ථාවකි. එහිදී බොහෝ දෙනාට සමාධි ගුණය වැඩෙයි. එහිදී පහළ කරගත් සමාධියත්, සතිබලයත් නොනවත්වාම, හිඳ ගැනීමේදී, සමාධියෙන් යුතුවම "හිඳ ගැනීමට හිතෙනවා, හිඳ ගැනීමට

හිතෙනවා" යි එය මෙනෙහි කරනු. මෙනෙහි කර නැවත, හිඳ ගන්නවා, හිඳ ගන්නවායි මෙනෙහි කොට හිඳ ගැනීම කළ යුතුය. පළමු තිබූ සතිය, පළමු තිබූ සමාධිය, යන දෙකින් යුතුව, එය කඩා බිඳ නොදමා පර්යංක භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මෙසේ ඉරියාපථ සන්ධිවලදී සිතත් ක්‍රියාවත් යන දෙකම මෙනෙහි කොට ඒ ඒ ක්‍රියාවන් කරන විට සතියත් සමාධියත් නොපිරිහෙලා පවත්වා ගෙන යාහැකි වග කල්පනාවට ගත යුතුය.

සතිය නොකඩවා ගෙන යාමට මහන්සි ගැනීමේදී එය පැහැරහැරීමේ ආදීනව හා එය වැඩීමේ ආනිශංසත් මැනවින් සැලකිය යුතුය. සතිය දියුණු කිරීම අප්‍රමාදය දියුණු කිරීමයි. එය හැම කුසලයකටම උපකාරකයි. සතිය පිරිහීම ප්‍රමාදය දියුණු වීමයි. එය හැම අකුසලයකටම මාර්ගයකි. මෙසේ සලකා සිතින් තදින් අධිෂ්ඨාන කොට සතිය දියුණුකර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. සතිය දියුණුවට පත්වීමෙන් සමාධිය දියුණුවට පත්වෙයි. සති සමාධි දෙක වැඩීම භාවනාවේ දියුණුව බව සලකන්න. "සතිමතො සදා භද්‍රං සතිමා සුඛ මෙදති" (සතිය ඇත්තාට හැම කල්හිම යහපතය. සතිය ඇති තැනැත්තේ සැපයෙන් වැඩේ) යන බුදු වදන නිතර සිතේ තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

ඉහත දැක්වූ පරිදි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම සක්මන් භාවනාවෙන් ආනිශංස පහක් ලබා ගත හැකි බව දේශනා කරන ලදී. **පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චඞ්කමෙ ආනිසංසා කතමෙ පඤ්ච අද්ධානක්ඛමො හොති පධානක්ඛමො හොති අප්පාබාධො හොති අසිත පීත ඛාදිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති. චඞ්කමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති. ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ පඤ්ච චඞ්කම ආනිසංසාය** [අ. නි. 3/44]

මහණෙනි චඞ්කමයෙහි මේ අනුසස් පස් දෙනෙකි. කවර පස් දෙනෙක් ද යත්,

දීර්ඝ ගමන් යා හැකි වෙයි. කෙලෙසුන් තැවීමේ වීර්‍ය්‍යයට සමර්ථ වෙයි. අල්පාබාධ වෙයි. අසිතය, පීතය, කායිතය හා සායිතය සම්‍යක් පරිණාමයට යෙයි. චංක්‍රමාධිෂ්ඨානයෙන් අධිගත සමාධිය චිරස්ථිතික වෙයි

මහණෙනි, මොහු චංක්‍රමයෙහි පඤ්චානිසංසවෙතියි ප්‍රථම ආනිශංසය නම් අද්ධානක්ඛමය. අද්ධානක්ඛම යනු දීඝ ගමන් යාමට හැකියාව ලැබීමයි. ගමනක් යන අවස්ථාවකදී නොසැලී, නොපැකිළ, විඩාපත් නොවී යාමට හැකියාව මෙම ආනිශංසයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයෙහි සංඝයා වහන්සේලාට අද මෙන් මෝටර් වාහන නොමැති වූ හේතුවෙන් තම දෙපයින් තම ශක්තියෙන් ම ගමන් යා යුතු වූයේ විය. භාවනා කරන අවස්ථාවලදී භාවනා අභ්‍යාසය නිසා එක තැනක සිට තව තැනකට යනවිට බරක් නොදැනේ. ආදිකාලීන භික්ෂුහු එසේ කළහ. භාවනානුයෝගීන් ද සූත්‍ර ධම් වල සඳහන් එම භික්ෂූන් වහන්සේලාට සමාන ලෙසටම භාවනා කරන්නේ නම් ඉතා මැනවි.

මීළඟට දෙවැනි ආනිශංසය ප්‍රධන් වීය්‍යීයට සමථ වෙයි. (පධානක්ඛමො හොත) යනුයි. පධාන යනු විශේෂ අධිෂ්ඨාන තබමින්, තම ශරීරය සහ ජීවිතය යන දෙක පිළිබඳව සැලකිල්ලකින් තොරව වෙන දෙයක් සිදු වුනාවේ යැයි සලකා භාවනා කිරීමේ සහ කමටහන් වැඩීමේ හැකියාවයි. හෙවත් එම භාවනා කටයුත්ත මෙනෙහි කරමින් අභීතව පිහිටිය හැක වීමයි. එවිට වීය්‍යීය වශයෙන්ද අංග සම්පූර්ණ වන අතර වීය්‍යීය ද දෙගුණ වී පැමිණෙනු ඇත. වීය්‍යීය දෙගුණවන ආකාරය මෙසේය. එසවීමේ ක්‍රියාව සිදුවනවිට එසවීමේ චේතනාවැල එකක් එකක් බැගින් හා එසවීමේ රූප එකක් එකක් බැගිනුත් අත නොහැර මෙනෙහි කළ හැකිවන පරිදි උත්සුක වන්නේ නම් සම්මා වායාම මාර්ග අංගය සම්බන්ධවී වීය්‍යීය දෙගුණ වී පවතින්නේය. මෙය ප්‍රධන් වීය්‍යීයයි.

මේ ආකාරයටම පය යැවීම කරන අවස්ථාවෙහි සිතේ සාමාන්‍ය වීය්‍යීය සමඟ යැවීමේ චේතනාව පියවරෙන් පියවර දැන ගැනීමත් සමඟ යැවීමේ රූප පියවරෙන් පියවර දැන ගැනීමටත් දිගටම උත්සුකව සිටිය යුතුය. වීය්‍යීය දෙගුණ තෙගුණ වී සම්බන්ධවන්නේ එවිටය. තැබීම කරන අවස්ථාවෙහිදී ද එසේමය. සාමාන්‍ය ස්වභාවික වීය්‍යීය අනුව තැබීම හා තැබීමේ චේතනාව අදියරෙන් අදියර වැලක්සේ ද තැබීමේ රූප මාලාවක් සේද එකින් එක උත්සුක වී උනන්දුවී මනසිකාරයට හසුකරගත යුතුය. මෙහිලා සම්මා වායාම මාර්ග අංගයද අඩංගු වන්නේය. වීය්‍යීය දෙගුණ

තෙගුණ වී යෙදෙන්නේ නම් වඩාත් ම හොඳය. වීර්‍ය්‍යය වැඩිවීමෙන් සිත අලස නොවන්නේමය.

සක්මනෙහි තුන්වන ආනිශංසය නම් අප්පාබාධො හෙවත් රෝග ආබාධ දුරුවී ශරීරය සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවය ලැබීමයි. පර්යංකයේම ගත කරන්නේ නම් ඉරියාපථ අසමභාවයට පත්වී රුධිර ධාතු සංසරණය දුර්වලවී ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. සක්මන් කරනවිට හොඳින් රුධිරය සංසරණය වී නිරෝගී බව ලබන්නේය.

හතරවන ආනිශංසය වශයෙන් "අසිත පීත ඛායිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති" අනුභව කරන්නා වූ වැළඳිය යුතු, බීව යුතු, සැපිය යුතු හා ලෙවිය යුතු ආහාර හොඳින් සමව දිරවීම දක්විය හැකි බව දක්වා ඇත. ආහාර මනාසේ දිරවන්නේ නම් ශරීර සෞඛ්‍යය ද ඉබේම සැලසෙන්නේය. අනුභව කරන ආහාරයේ රසය ශරීරය පුරාම මනාව විහිදී පැතිරී යනවිට ශරීර ශක්තිය ද සැපසේ වැඩෙන්නේය. නඩත්තුව ද හොඳය. මෙය ඉතා යහපත් දෙයකි. විශේෂයෙන් උදේ සයනයෙන් නැගී සිටි තැන් පටන්ද, ආහාර අනුභවය හමාර කළතැන් පටන්ද සක්මන් කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. මක්නිසාද යත් ඇඳෙන් නැගි අවස්ථාවෙහි හොඳින් නින්ද නොලැබී ගිය විටකදී සක්මන් නොකරන්නේ නම් හෝ ප්‍රමාණවත් ලෙසට සක්මනෙහි නොයෙදුනේ නම් හෝ පර්යංකයේ වාඩි වූ මොහොතේ පටන් නිදිකිරා වැටෙන්නට පුළුවන. සක්මන් කිරීමේදී නිදිබර ගතිය පහව යයි. එලෙස පාන්දරට සිසිල් ලෙසට සාර්ථකව භාවනාව ද කර ගෙන යා හැකිය.

අවසාන පස්වන ආනිශංසය නම් චංකමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සක්මන් කිරීමෙන් ලබා ගන්නා වූ සමාධිය බොහෝකල් පවතින්නේය. එසවීම, යැවීම, තැබීම නැතිනම් එසවීමේ කැමැත්ත, එසවීම, යැවීමේ කැමැත්ත, යැවීම තැබීමේ කැමැත්ත. තැබීම යනුවෙන් සමාධිමත් වීර්‍ය්‍යයකින් හා නිවැරදි එල්ලයකින් යුක්තව අඛණ්ඩව මනසිකාරය පවත්වන විට මෙනෙහි කරන අරමුණ මත හෙවත් එසවීම මත පහළ වන සමාධිය යැවීම අනුව පහළවන සමාධිය, තැබීම අනුව පහළ වන සමාධිය ආදියට චංකමාධිගත සමාධි යැයි කියනු ලැබේ. එම සමාධිය චිරට්ඨිතිකය. හෙවත් බොහෝ කල් රඳා පවතී. අල්ලා ගන්නේය. ලෙහෙසියෙන් සිඳී නොයන්නේය.

මොටෝ රථයක බැටරිය ජවසම්පන්න නම් එය පණගන්වන වාරයක් පාසා ලෙහෙසියෙන්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේය. රථයේ ආලෝක පද්ධතිය මෙන්ම නලාව ආදී අනෙකුත් විදුලි උපාංගද හොඳින් ක්‍රියාත්මක වේ. මේ ආකාරයටම සක්මන අනුව සිත තැන්පත්වීම තුළින් සමාධිය ලද පසු පර්යංක සහ සක්මන් අවස්ථාවලදී ද පහසුව පිණිස එය පවතින අතර කිසිම දුෂ්කරතාවයක් ද නොදනී යන්නේය. සමාධිය දිගට පවතින්නේ නම් ඥාණය ද දියුණු වන්නේය. එක මට්ටමකින් ඊළඟ ඉහළ මට්ටමට නැග යා හැකි නම් අවසන ඇතිවීම්, නැතිවීම් දෙකින් තොර ශාන්ත භාවයට ලඟා වීමට හැකි වන්නේය. සක්මන් කරන අවස්ථාවේදී ම විශේෂ ධම් සාක්ෂාත් කරගත හැකි වනුයේ එය උතුම්ම වූත් උත්කෘෂ්ඨ වූත් ආනිශංසය වන්නේය.

මේ ලෙසට හැකිතරම් සක්මනෙහි නොයෙදී පර්යංකයේම භාවනා කිරීම විශේෂයෙන් භාවනා පළපුරුද්ද නැති අය සම්බන්දයෙන් නම් දුර්වලවී ගිය බැටරියක් ඇති කාරයක් පණ ගැන්වීමට කරන උත්සාහය මෙන් විය හැකිය. පණ ගැන්වීම ඉතාමත් දුෂ්කර වනු ඇත. ප්‍රමාණවත්ව සක්මන් නොකරන්නේ නම් බැටරිය බැස ගිය මොටෝ රියක් මෙන් පණ ගැන්වීම පහසු නොවන්නේය. නොඑසේව ප්‍රමාණවත් ලෙසට සක්මන් කරන්නේ නම් ශක්තිමත් බැටරියක් ඇති මොටෝරියක් ඉක්මණින් පණ ගැන්වීම පහසු වන්නාක් වැනි වන්නේය. මෙලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති චංකම සූත්‍රයෙහි සක්මන් කිරීමෙන් ලද හැකි ආනිශංසය රාශියක් පහදා දී ඇත.

මෙසේ පුරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබා ගන්නා වූ ස්ථිර වූත් ශක්තිමත් වූත් සමාධියෙන් යුතුව, එය නොකැඩෙන ආකාරයට පිළිපදිමින් එම සමාධියෙන් ම යුක්තව පර්යංක භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. සන්සුන් ගමනින් ගොස් පුරුදු ආසනයෙහි පර්යංකයෙන් වාඩිවී ආනාපාන සති නිමිත්තට හෝ පිම්බීම්-හැකිලීම් නිමිත්තට සිත යෙදිය යුතුයි.

මේ අනුමට විස්තර වන්නේ ආනාපාන සතිය අනුව විපස්සනාව කරන්නා වූ විපස්සනා යානිකයාට උචිත ක්‍රමයයි. සමථයානිකයා ද ඒ ලෙසටම ප්‍රයෝජන බලාපොරොත්තු විය යුතුය. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු

ක්‍රමය වෙනස්ය. එනම් මූලික සූදානම්වීම් වලින් පසුව තමාගේ ඉරියව්ව අනුව හෙවත් පියවර අනුව මනසිකාරය පවත්වනු වෙනුවට සමථ භාවනාවට ගැලපෙන අයුරින් දකුණ, වම වශයෙන් සිත යොදාගෙන සක්මනේ යෙදිය යුතුය. එය මෛත්‍රී කමටහන හෝ බුද්ධානුස්සතිය හෝ විය හැක. සෑහෙන වේලාවක් සමථ අරමුණට අනුවම සිත යොදමින් සක්මන් කරන විට ඉහත විස්තර කළ ලෙසට කයෙහිත් සිතෙහිත් තැන්පත් වීමක් සමාධිය දියුණුවීමක් යෝගාවචරයා විසින් අත්දකිනු ඇත. එලෙස උපයාගත් සමාධිය පරිස්සමින් යුක්තව ආරක්ෂා කරමින්ම ආනාපාන නිමිත්තට සිත යොදා පර්යංක භාවනාවෙහි යෙදීම මෙහිලා භාවිතා වන ක්‍රමයයි.

සමහර යෝගාවචරයනට මේ සක්මන් භාවනාව පර්යංක භාවනාවටත් වඩා බෙහෝ සේ සප්පාය බව පෙනීගොස් ඇත. වීර්යයී මඳ යෝගාවචරයන් මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් විපුල ප්‍රයෝජන ගන්නා හැටි ප්‍රකටය.

මෙලෙස මුලින් සමාධිය වැඩීමට උපකාරයක් ලෙසට යෝගාවචරයා සක්මන ප්‍රයෝජනයටගෙන එහි දක්ෂ භාවය දියුණු කරගත් පසු සාමාන්‍ය ගමනේදීත් සතිය පිහිටුවීම සඳහා එය උපයෝගී කරගැනීමට උනන්දුවිය යුතුය. සාමාන්‍ය ගමන් බිමන් වලදී වම-දකුණ වශයෙන් කෙටියෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථාව මේ සඳහා යොදාගත හැකිය. ආනාපාන සතිය පමණක් වඩන යෝගාවචරයනට පමණක් නොව සියලුම යෝගාවචරයන්ට සුදුසු ගැලපෙන ක්‍රමයකි, මේ සක්මන් භාවනාව.

විපස්සනාවේදී පර්යංක භාවනාවටත් වඩා තමාට මෙම සක්මන් භාවනාව සප්පාය බව දැනේනම් එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් එහි වැඩි දියුණුවක් අපේක්ෂාවෙන් හේතු ප්‍රත්‍යයන් අනුව සිත යොදමින් සක්මන විස්තර සහිතව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් වැඩිපුර ප්‍රයෝජන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් මූලිකව වටහා ගත යුතු කරුනු මෙසේය. මුලදීත් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු ඔසවනවා තබනවා ආදී අවස්ථාවන් පුද්ගලයකු විසින් කරන දේවල් නොවන බවත් ධාතුන්ගේ

ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ අවබෝධය මෙහිලා මුලින් ලබාගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා පච්චය පරිග්‍රහ ඥාණයේදී ලබාගත් දැනුම නැවත මතක්කර ගැනීම අවශ්‍යය.

"ඔසවනවා" හෙවත් "එසවීම" අවස්ථාවේදී තේජෝ ධාතුව අධික වේ. වායෝ ධාතුව එයට අනුකූලවෙමින් ක්‍රියා කරයි. පඨවි ආපෝ ධාතුන්ගේ බලපෑම අඩුවේ. ඒ අනුව පය එසවේ.

"යනවා" හෙවත් "යැවීම" අවස්ථාවේදී වායො ධාතු ක්‍රියා කාරීත්වය අධිකවේ. තේජෝ ධාතු ක්‍රියා කාරීත්වය වායෝ ධාතුවට අනුකූල වේ. ආපෝ, පඨවි, ධාතුන් අඩුවේ. "හසුරුනවා" හෙවත් "හැසිරවීම" අවස්ථාවද යවනවා අවස්ථාවට සමානය. පහත් කරනවා හෙවත් "පහත් කිරීම" අවස්ථාවට සමානය. පහත් කරනවා හෙවත් පහත් කිරීම අවස්ථාවේදී පඨවි ධාතුන්ගේ අධික කමත් ආපෝ ධාතු එයට අනුකූල වීමත් සිදුවේ. වායෝ හෝ තේජෝ ක්‍රියාවන් අඩුවේ. තබනවා හෙවත් තැබීම අවස්ථාව ද තද කරනවා අවස්ථාව ද ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය අතින් පහත කරනවා අවස්ථාවට සමානය.

ප්‍රථමයෙන් සාර්ථකව නොකඩ කොට මෙනෙහි කරමින් පුහුණු කළ පසු තවදුරටත් සක්මන අනුවම විදශීනාව දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා මෙලෙස හේතු ප්‍රත්‍යයන් සලකමින් සක්මනේදී මනසිකාරය පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස සවිස්තරව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සක්මන මැදදී ද, සිටගෙන සිටිමින්ම සිටගෙන සිටින ශරීර ඉරියව්ව අනුව සිත යෙදීමට කරුණු යෙදේ. එසේ අවශ්‍යතාව දැනෙනවිට නතරවී තමාගේ මේ ශරීරය ධාතු කොටස් එකතුවීමෙන් කුණප කොටස් එකතුවීමෙන් පිළිවෙලින් සකස් වී ඇතිබව සිතට නගා ගත යුතුය. මෙලෙස මනසිකාරය දිගේ ඉදිරියට යන විට ආත්ම ශූන්‍යතාවය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂය පහසු වේ. විපස්සනාවට සිත සකස්වේ.

මේ අයුරින් මනසිකාරය දියුණුවන විට තමා බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වූවකු ලෙසට යෝගාවචරයනට කල්පනාවේ. මේ බව සලකා මුලින්ම එයට ගැලපෙන පරිදි තම සිත සකස්කරගත යුතුය. යම් අවස්ථාවෙදී තමා සක්මනේ සිටින විට බාහිර කෙනෙක් පැමිණුන ද කථා කළ ද ඒවා හඳුනා

ගැනීමට එතරම් උනන්දු නොවිය යුතුය. දැකීමේදී, දකිනවා, දකිනවා යැයිද ඇසීමේදී ඇසෙනවා, ඇසෙනවා යැයිද වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මේ අඳුමට සක්මන් භාවනාව කරන යෝගාවචරයා නිතරම තම අවධානය සක්මන් ක්‍රියාවටම යොදත්. බාධකයන් ඉවත් කර ලමින් දිග ම එහි යෙදිය යුතුය.

සක්මන් බහුල වීමෙන් උද්ධච්චයටත්, පර්යංකය බහුලවීමෙන් කෝසජ්ජයටත් සිත බර වන බව යෝගාවචරයා දැනගත යුතුය. එසේ නොමැතිව අවිචාරාත්මකව කටයුතු කිරීමෙන් එය මනසිකාරයට බාධාවක් විය හැකි බවත් ආයාසකර විය හැකි බවත් සලකා ගතයුතුය.

සක්මන් භාවනාව හොඳින් ඒත්තු ගැනීම සඳහා බුරුම ජාතික අතිපූජ්‍ය සයාඩෝ ඌ. පණ්ඩිතාභිවංශ හිමියන්ගේ "ඉන් දිස් වෙරි ලයිෆ්" නම් ග්‍රන්ථයෙන් උපුටා ගත් පහත සඳහන් ප්‍රශ්ණ හා උත්තර සහිත කොටස තව දුරටත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි සිතමි.

1. භාවනා අභ්‍යාසයක් තුළ සාමාන්‍ය දෛනික කාල සටහන කුමක්ද?

සමාන කාල පරිච්ඡේදයක් යොදා කෙරෙන පර්යංක භාවනා හා සක්මන් භාවනා කාල පරිච්ඡේදයන් දවස පුරාම එකකට පසුව එකක් සිටින සේ වෙනස් කිරීම භාවනාභ්‍යාසයකදී කෙරෙන සාමාන්‍ය වැඩ පිළිවෙළයි.

2. එක සක්මන් භාවනා කාලපරිච්ඡේදයක් කෙතරම් කාලයක් දක්වා දීර්ඝ විය යුතුද?

මේ සඳහා පිළිගත් සම්මත කාල සීමාව පැයක් වන නමුදු විනාඩි හතලිස් පහක් වුවද යොදාගත හැකිය.

3. සාමාන්‍ය සක්මන් භාවනාව සඳහා භාවනා යෝගීන් තෝරා ගත යුතු සක්මන් මාර්ගය කෙතරම් දික් විය යුතුද?

සාමාන්‍ය සක්මන සඳහා යෝගීන් අඩි 30-40ක් පමණ දිග පටු මගක් තෝරා ගෙන එහි ඉදිරියටත් ආපස්සටත් හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන්න.

4. එදිනෙදා දෛනික ජීවිතයේදී සක්මන් භාවනාව අපට කවරාකාර යකින් උපකාරී වේද?

ඔව්! පර්යංකයට පෙර මිනිත්තු දහයක් පමණ කෙටි කාලයක් හෝ සක්මනෝ යෙදීම පර්යංකයේ දී සිත ඉක්මනට ඒකාග්‍රතාවයට පැමිණීම සඳහා උපකාරී වේ.

මෙම වාසියට අමතරව සක්මන් භාවනාවේ දී වැඩෙන්නා වූ සතිමත් බව එදිනෙදා කටයුතුවලදී තැනින් තැනකට යෑමේදී අප සියල්ලන්ටම මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

5. සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමෙන් කවර අන්දමේ චෛතසික ගුණාංගයන් වර්ධනය වේද?

සතියේ සමබරතාවත් ඉතා නිවැරදි බවත් සක්මන් භාවනාවේදී වර්ධනය වනවා හැරෙන්නට සමාධිය පවත්වා ගෙන යාමේ කාලය ද වර්ධනය වේ.

6. සක්මනෝ යෙදෙමින් කිසිවෙකුටත් ධර්මයේ ගැඹුරු පැත්ත නිරීක්ෂණ කළ හැකි වේද?

ඕනෑම අයෙකුට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන අතරතුර ධර්මයේ ඉතා ගැඹුරු තැන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිවා පමණක් නොව, අවබෝධ ඥාන පවා ලබා ගත හැකිය.

7. යෝගියකු පර්යංකයේ හිඳ ගැනීමට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදීමෙන් කිසියම් අනර්ථයක් හෝ අවාසියක් සිදුවේද?

පර්යංකයට පෙර සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදෙන යෝගියා බැටරිය දුර්වල මොටෝරියකට සමකළ හැකිය. ඔහු හෝ ඇයට පර්යංකයේදී සතිය නැමති ඉංජිම (යන්ත්‍රය) පණ ගැන්වීමේදී දුෂ්කර කාල පරිච්ඡේදයකට මුහුණ පෑමට සිදුවනු ඇත.

8. සක්මන් භාවනා අවස්ථාවේදී අපේ අවධානය යොමුවිය යුත්තේ කවර (ක්‍රියා මාර්ගයකටද?) වැඩපිළිවෙලකටද?

සක්මන් භාවනාවට ඇතුළත් ඇවිදීමේ පිළිවෙළ අවධානයට ලක් කිරීමයි.

9. වේගයෙන් සක්මන් කරන අවස්ථාවක අප සනිටුහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? අපේ සතිය පිහිටා තිබිය යුත්තේ කොහිද?

ඔබ සාමාන්‍යයෙන් වේගයෙන් සක්මන් කරන විටක දෙපාවල චලනය සම්බන්ධයෙන් වම - දකුණ, වම -දකුණ වශයෙන් සිතින් සනිටුහන් කර ගන්න. (ඒ අවස්ථාවේ) ඔබේ දෙපා ආශ්‍රිතව විද්‍යාමාන වන දැනීම් (විඳීම) අනුව යමින් ඒ කෙරෙහි සතිය පවත්වා ගෙන යන්න.

10. අප හැල්මේ (සෙමින්) සක්මන් කරන විට කුමක් මෙනෙහි කළ යුතුද?

ඔබ හෙමින් සක්මන් කරන අවස්ථාවක නම් එක් එක් පාදයේ එසවීම, යැවීම, හා තැබීම කෙරෙහි සැලකිල්ල යොමුකර ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න.

11. සෙමින් සක්මන් කළත්, වේගයෙන් සක්මනේ යෙදුනත් අවධානය නිරන්තරයෙන් රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ කුමක් කෙරෙහිද?

කවර අන්දමේ සක්මනක දී වුවද ඔබට වැටහෙන ඇවිදීම සම්බන්ධ දැනීම් හෝ විඳීම් කෙරෙහිම ඔබේ සිත රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

12. සක්මන් මළුව කෙළවර නතර වීමෙන් පසු ඔබ කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ සක්මන් කෙළවර නතර වීමෙන් පසු සිදුවන ක්‍රියාදාමයන් වන නැවතීම ආපසු හැරීම, සක්මන නැවත ඇරඹීම ආදියේදී චේතනා යොදන දෙය අනුව මෙනෙහි කරන්න.

13. සක්මන් කරන විට දෙපා දෙස බැලිය යුතුද?

සක්මන් මග ඇතිවන කිසියම් අවහිරතාවයක් නිසාවෙන් පා දෙස බැලීමට අවශ්‍ය වුවහොත් මිස, දැනීම් පිළිබඳ සතිමත් වීමට උත්සාහ දරන අවස්ථාවකදී පා දෙස බැලීමෙන් එහි රූපය සිතෙහි රඳවා ගැනීම නිෂ්ප්‍රයෝජනය. අවධානය යොමු විය යුත්තේ සිතට දැනෙන දේට මිස දැකීම විෂයෙහි නොවේ.

14. සක්මනේදී ඇතිවන දැනීම ම මුල් කොට සක්මන් කිරීමේදී යමෙකුට කුමක් අනාවරණය කරගත හැකිද?

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර භෞතික අරමුණු වන සිරුරේ ඇතිවන සැහැල්ලුව, පොපියෑම, ශීත, උෂ්ණ, වැනි දේවල ඇති සැටිය, ස්වරූපය ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් අවබෝධකර ගැනීමට හැකි වූ විට එය බොහෝ දෙනෙකුට චිත්තාකර්ෂණීය නවතම සොයා ගැනීමක් වනවා ඇත.

15. සාමාන්‍යයෙන් සක්මන කෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුද?

පා එසවීම, ගෙන යාම, තැබීම වශයෙන් අපි සක්මන පැහැදිලි චලනයන් තුනකට බෙදා වෙන්කර ඇත්තෙමු.

16. සක්මනේදී නියත ලෙස සියුම්ව අවබෝධය පවත්වා ගත හැක්කේ කවරාකාරයෙන්ද?

සියුම් ලෙස අවබෝධය ලැබීම සඳහා පාදයේ චලනයන් පැහැදිලිව අවස්ථා තුනකට වෙන් කොට ඒ සෑම චලනයකම ආරම්භයේදී එය මෙනෙහි කරමින් සතිය පැහැදිලිව හා බලවත්ව අවසානය දක්වාම පවත්වා ගත යුතු බවට ස්ථිර විය යුතුය. පුංචි නමුත්, සිත තබාගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ නැමීමාදී අවස්ථා මුල පටන්ම මෙනෙහි කළයුතු බවයි.

17. අප තුළ ඇති පොතපතේ දැනුම මේ භාවනා කෘත්‍යයේදී වැදගත් වේද?

අපි එසවීම සලකා බලමු. අපි එහි ලෝක සම්මත ව්‍යවහාර සංකල්ප නාමය දන්නෙමු. නමුත් භාවනා කෘත්‍යයකදී එම දැනුම හෝ එවන් සංකල්ප විනිවිද ගොස් එසවීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි සම්පූර්ණ සත්‍ය ස්වරූපය වටහා ගත යුතුය. පාදය එසවීමට සිතුන මොහොතින් පටන් ගෙන පහළවන විවිධ විඳීම් මත ම සම්බන්ධ සත්‍ය වූ පිළිවෙළ අඛණ්ඩව වටහා ගත යුතුය.

18. එසවීම දැනගැනීම පිළිබඳ අපගේ පරිශ්‍රමය අධිකතර නම් හෝ එසේ නොමැතිව ඉතා දූර්වල නම් කුමක් සිදුවේ දැයි පහදන්න.

පාදය එසවීම පිළිබඳව සතිය පිහිටුවාලීමේ උත්සාහය අධිකතර නම් සිත එම දැනීම නොහොත් වින්දනය නම් වූ ඉලක්කය ඉක්මවා යනු

සක්මන

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම සක්මන් භාවනාවෙන් ආනිශංස පහක් ලබා ගත හැකි බව දේශනා කරන ලදී.

පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චඞ්කමෙ ආනිසංසා කතමෙ පඤ්ච අද්ධානක්ඛමො හොති පධානක්ඛමො හොති අප්පාබාධො හොති අසිත පීත ඛාදිත සායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති. චඞ්කමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති. ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ පඤ්ච චඞ්කම ආනිසංසාය

[අ. නි. 3/44]

මහණෙනි චඞ්කමයෙහි මේ අනුසස් පස් දෙනෙකි. කවර පස් දෙනෙක් ද යත්, දීර්ඝ ගමන් යා හැකි වෙයි. කෙලෙසුන් තැවීමේ වීර්යයට සමර්ථ වෙයි. අල්පාබාධ වෙයි. අසිතය, පීතය, කායිතය හා සායිතය සම්‍යක් පරිණාමයට යෙයි. චංක්‍රමාධිෂ්ඨානයෙන් අධිගත සමාධිය චිරස්ථිතික වෙයි.

Lithira

ISBN 955156901-6

9 789551 569013